

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data mengenai pengaruh latihan *resistance* dengan karet terhadap peningkatan power lengan, penulis dapat mengambil kesimpulan bahwa berdasarkan hasil yang telah diperoleh dengan proses penelitian lapangan, tes dan perhitungan statistika bahwa latihan *resistance* menggunakan karet memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan power lengan pada atlet bola voli.

B. Implikasi dan Rekomendasi

Berdasarkan hasil dari penelitian ini, peneliti mengajukan beberapa rekomendasi, diantaranya :

1. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat berkreatifitas menggunakan media yang lebih canggih dan menarik bagi para atlet dalam latihan power lengan. Para peneliti juga sebaiknya menggunakan bentuk latihan yang lainnya, sesuai dengan bentuk-bentuk latihan untuk melatih power lengan, ataupun membuat sebuah bentuk latihan dan alat bantu yang baru.

Selain itu, diharapkan peneliti selanjutnya untuk lebih spesifik dalam peningkatan power lengan ini. Sehingga meskipun cabang olahraga bola voli ini merupakan cabang olahraga yang tidak terukur, penampilan atlet lapangan menjadi lebih terkontrol, sampai pada hal-hal yang sering kurang diperhatikan.

2. Bagi atlet

Bagi para atlet diharapkan untuk selalu maksimal dalam proses latihan power lengan, karena jika atlet tersebut maksimal akan memberikan pengaruh yang lebih besar dalam setiap penampilannya lapangan. Begitu juga dengan proses latihan yang lainnya, setiap atlet harus bersungguh-sungguh dan

maksimal, sehingga setiap hasil dari proses latihan mampu dirasakan dengan nyata oleh setiap atlet, bahkan dalam mempertahankan prestasinya.

3. Bagi pelatih

Untuk para pelatih diharapkan latihan *resistance* dengan karet ini masuk kedalam program latihan untuk meningkatkan power lengan. Pada cabang olahraga bola voli ini, banyak alat yang dapat digunakan untuk berlatih.

Selain itu diharapkan para pelatih lebih memodifikasi dan berkreatifitas lagi dalam setiap proses latihan yang akan diberikan, dengan menggunakan alat dan media yang lainnya, sehingga atlet tidak merasa jenuh tapi program latihan tetap berjalan sesuai dengan yang telah direncanakan.

Setiap latihan juga diharapkan untuk para pelatih selalu memperhatikan istirahat yang diberikan harus sesuai dengan norma pembebanan latihan. Karena latihan power lengan ini harus dalam kondisi siap dan *fit*, agar setiap respon yang diberikan maksimal secepat mungkin.

Selain itu, diharapkan untuk para pelatih menjadi lebih memperhatikan apabila atlet yang memiliki power lengan yang kurang baik, sebagai bahan untuk evaluasi kedepannya. Sehingga pada saat bertanding, penampilan atlet dapat lebih maksimal dan mendapatkan hasil yang sesuai dengan harapan.

4. Bagi lembaga PKO/FPOK

Diharapkan bagi lembaga PKO/FPOK untuk dapat menjaga alat yang ada dan dilaboratorium FPOK, untuk dapat membantu para peneliti selanjutnya ketika menggunakan alat untuk melakukan tes penelitian. Sehingga walaupun menggunakan waktu yang tidak bersamaan dengan peneliti sebelumnya, alat tersebut masih bisa digunakan untuk melakukan tes power lengan atau tes yang lainnya.

Selain itu, diharapkan juga untuk lembaga PKO/FPOK, khususnya bagi laboran yang bertugas untuk didalam laboratorium, untuk mengetahui mengenai norma dari setiap alat yang akan digunakan untuk setiap peneliti. Sehingga ketika peneliti mengalami kesulitan untuk menggunakan alat atau media untuk penelitian mampu membantu peneliti.